Hopprepsskoj
BINGO

Mer avancerade övningar för dig/er som hoppat ett tag.
Till vissa övningar behöver du en kompis eller flera.

Ut-ihop & fram-ihop	Dubbelsnurrar	Hoppa 15 hopp i rad, veva baklänges	Hoppa & veva tillsammans
Fyll repet	Hoppa två i ett enkelrep	Korshopp	Hoppa på ett ben & sjung en sång
Hoppa på ett ben i takt med musik	Häxa, blåbär, blomma, häst	Två hoppar en vevar	Enkel push
Enkel frog	Hoppa 15 hopp i rad	Hoppa & byt	Strömhopp i långrep

Scanna QR-koderna för att se övningar i enkelrep, hopprep tillsammans eller hopprepslekar. Kryssa i rutan när du/ni klarat en övning.

HOPPREPSSKOJ SVENSK GYMNASTIK